



# Unfallprävention im Eishockey

## Generelle sicherheitsrelevante Aspekte

J+S-Leitende

- sind dafür besorgt, dass die Regeln sowohl im Training als auch im Wettkampf eingehalten werden.
- sensibilisieren Teilnehmende, Funktionäre und Eltern für einen kontrollierten Umgang mit Aggressivität und fördern faires Verhalten im Eishockey.
- kennen die DVD «RESPECT THE PLAYER» («Check geben – Check nehmen» vom Eishockeyverband).

## Persönliche Schutzausrüstung

J+S-Leitende

- sorgen dafür, dass alle Teilnehmenden die vollständige und intakte Ausrüstung korrekt montiert tragen.
- kontrollieren, dass der Helm richtig sitzt (Helm ist auch für Trainer empfohlen!).
- prüfen den Einsatz von Gelenksorthesen, insbesondere nach Knieverletzungen.
- sensibilisieren Eltern und Spieler hinsichtlich Schutzausrüstung gegen Schnittverletzungen.

## Präventionsmassnahmen bei der Sportaktivität

J+S-Leitende

- schliessen vor Trainingsbeginn alle Bandentore des Eisfeldes.
- führen das Körper- und Bandenspiel schrittweise ein und weisen die Spieler ständig darauf hin, den Kopf aufrecht zu halten («head up»).
- sorgen für die Umsetzung der Suva «Sport Basics» inklusive eines gezielten Trainings der Knie-, Rumpf-, Nacken- und Schultergelenksmuskulatur (Stabilisations-/Krafttraining).
- nehmen Verletzungen ernst – insbesondere bei Kopfverletzungen sofort den «BandenCHECK-UP» (vom Eishockeyverband) durchführen und im Zweifel den Spieler aus dem Spiel nehmen.

- sorgen für einen schrittweisen Wiedereinstieg nach Verletzungen oder Krankheiten – insbesondere «Return to Play» (vom Eishockeyverband) nach Hirnerschütterungen.
- kontrollieren die Emotionen auch in hektischen Phasen oder gegen Ende des Spiels.
- sorgen für eine angepasste Trainings- und Wettkampfintensität.
- dulden kein unfaires Verhalten, stützen die Entscheide der Schiedsrichter und fordern die Spieler auf, Verantwortung für die Gesundheit des Gegenspielers zu übernehmen.
- kennen die Notfallnummer 144 und wissen, wie ein Defibrillator eingesetzt wird (Ausbildung in Erster Hilfe ist empfohlen).

## Kindersport

J+S-Leitende

- fördern das Vertrauen in den eigenen Körper und führen das Körperspiel und den angepassten Umgang mit Aggressivität früh und altersgerecht ein.
- vermitteln eine gute Grundtechnik, die erlaubt, so früh wie möglich, den Kopf hoch zu halten.